ہلدی

قدرت کا ایک انمول تحفہ

جمع وترتیب:

حکیم محمد ساجد فاروقی

جامعہ طبیہ اسلامیہ فیصل آباد

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

❖ تحریر بعنوان	''ہلدی'' قدرت کا ایک انمول تحفہ
❖ مؤلف	حکیم محمد ساجد فاروقی
❖ خصوصی کاوش	حکیم محمد ابراہیم رحمانی
❖ کمپوزنگ ایڈیٹنگ	یاسر فاروق
❖ طبع اول	13 جنوری 2018

ہلدی قدرت کا ایک انمول تحفہ

یوں تو اس کارخانہ قدرت میں جب ہم نباتات اور جڑی بوٹیوں کی دنیا میں قدم رکھتے ہیں تو اس کا ہر ہر فرد اس قدر افادیت کا حامل نظر آتا ہے کہ ہم بے اختیار اس کی انفرادیت کے معترف ہو جاتے ہیں۔ در حقیقت بات ایسے ہی ہے کہ ایک سے بڑھ کر ایک کمالات سے آراستہ نباتات انسان کو محو حیرت میں ڈال دیتی ہیں۔ اسی حوالے سے سیاق میں یہ کہنا چاہوں گا

قدرت نے جو طاقت وافادیت ہلدی میں رکھی ہے، شاید کہ دوسری جڑی بوٹی میں وہ خاصیت نہیں ہے۔

ہلدی کا شمار بلاشبہ انھیں اشیاء میں کیا جاتا ہے جو ان گنت فوائد کے ساتھ **کم خرچ بالا نشین** کے تقاضوں پر پورا اترتی ہیں۔ ہلدی آسانی سے حاصل ہونے والی، بے شمار فوائد کی حامل، کم قیمت، بہت زیادہ استعمال ہونے والی اور فوری اثر رکھنے والی جڑ ہے۔ ذیل میں اس کا مختصر تعارف پیش کیا جاتا ہے۔

- **مختلف زبانوں میں نام**

سائنسی نام: Curcuma Longa

عربی: عُروقُ الصفر

فارسی: زَرْد چوب

بنگالی: ہَلٹ

مرہٹی: ہَلْدَل

سندھی: ہیڈ

کاغانی: سَنْبَلُو

انگریزی: Turmeric

کشمیری: لدر

ہندی: ہَلْدِی

گجراتی: ہَلْدَر

- **ماہیت**

ہلدی ایک نبات کی جڑ ہے۔ یہ ادرک کے خاندان سے تعلق رکھتی ہے اور اس کی رنگت سرخی مائل زرد ہوتی ہے۔

اس کا پودا تقریباً ایک میٹر لمبا ہوتا ہے جس کے پتے 50 سے 120 ملی میٹر لمبے، 38 سے 45 ملی میٹر چوڑے اور بیضوی

ہوتے ہیں اور کیلے کے پتوں کے مشابہ ہوتے ہیں اور ان کا اگلا سرا نوکیلا ہوتا ہے۔ اس کا پھول زرد ہوتا ہے اور پھولوں کا خوشہ ایک بالشت کے قریب لمبا ہوتا ہے۔

- **ہلدی کا وطن**

یہ ان علاقوں میں زیادہ پرورش پاتی ہے جہاں بارشیں زیادہ ہوتی ہیں یا زمینیں سایہ دار ہوتی ہیں۔ جنوبی ہند، چین، پاکستان اور مدراس میں اس کی خوب پیداوار ہوتی ہے۔

- **مزاج**

ہلدی تیسرے درجہ میں گرم خشک ہے جبکہ شیخ الرئیس ابن سینا کے نزدیک دوسرے درجہ میں گرم خشک ہے۔

- **100 گرام ہلدی میں غذائی اجزاء کی مقدار**

Turmeric - Nutritional Facts per 100 g

Nutrients	mg	Percentage
Folates	39 µg	10%
Niacin	5.140 mg	32%
Pyridoxine	1.80 mg	138%
Riboflavin	0.233 mg	18%
Vitamin A	0 IU	0%
Vitamin C	25.9 mg	43%
Vitamin E	3.10 mg	21%
Vitamin K	13.4 µg	11%
Sodium	38 mg	2.5%
Potassium	2525 mg	54%
Calcium	183 mg	18%
Copper	603 µg	67%
Iron	41.42 mg	517%
Magnesium	193 mg	48%
Manganese	7.83 mg	340%
Phosphorus	268 mg	38%
Zinc	4.35 mg	39.5%

- **افعال**

ہلدی کے افعال و استعمالات کو ہم ذیلی عنوانات کے تحت بیان کریں گے جو من جملہ درج ذیل اصطلاحی کلمات کی طرف لوٹتے ہیں:

مخرج بلغم، مفتح عروق، مجفف قروح، قاتل کرم، محلل اورام، مسکن، مصفی خون، جالی اور محسن لون ہے۔

- **استعمال کی صورتیں**

مختلف مقاصد کے حصول کے لیے ہلدی کو مفرد اور دیگر ادویہ کے ہمراہ بکثرت استعمال کروایا جاتا ہے۔ چند صورتیں درج ذیل ہیں۔

- **ہلدی کا سفوف**

1. مصفیٔ خون ہونے کی وجہ سے امراض جلدیہ میں کھلایا جاتا ہے۔
2. مجفف قروح ہونے کے باعث زخموں پر ضرور استعمال ہوتا ہے۔
3. جالی ہونے کے باعث آنکھوں میں خارش اور بیاض چشم کی صورت میں اسے سرمہ کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔
4. ضربہ وسقطہ میں نیم بریاں کر کے سفوف بنا کر دودھ کے ہمراہ کھلاتے ہیں۔
5. بند زکام اور نزلہ میں ہلدی کا سفوف دہکتے ہوئے کوئلوں پر ڈال کر دھونی دیتے ہیں۔
6. سوزشی نزلہ، زکام، کھانسی، پیٹ کی جلن، ریاح شکم، مثانہ، گردہ اور پیشاپ کی جلن وغیرہ میں بہترین نتائج دیتا ہے۔
7. جوڑوں کا درد، زخم، ورم، نزلہ، پھوڑے، پھنسیوں اور بخار کی مختلف قسموں میں ہلدی کا سفوف مفید ہے۔
8. جگر کے امراض میں بھی ہلدی کے سفوف کو مفید پایا گیا ہے۔
9. مکو کے کاڑھے میں ہلدی کا سفوف ملا کر یرقان میں استعمال کرواتے ہیں۔

- **ہلدی کا لیپ**

1. سر کا درد مٹانے کے لیے تازہ ہلدی کو پیس کر سر اور پیشانی پر لیپ کرتے ہیں۔
2. ہلدی اور چونے کو رگڑ کر زخم پر لیپ کرتے ہیں، اس سے سوزش سمیت ورم تحلیل ہو جاتا ہے اور درد مٹ جاتا ہے موچ کے لیے بھی نافع ہے۔
3. خارش اور دیگر جلدی امراض میں ہلدی کا لیپ مفید ہے۔
4. بتی پر ہلدی اور گھی کا لیپ کر کے اس کو رحم کے منہ تک پہنچانے سے رحم کا درد ختم ہو جاتا ہے۔

5. ہلدی اور تلوں کی کھل پیس کر لگانے سے مکڑی کا زہر دور ہو جاتا ہے۔

6. ہلدی اور گیہوں کا آٹا ہموزن گائے کے کچے دودھ میں ملا کر چہرے پر بطور ابٹن ملتے ہیں۔ یہ نہ صرف داغوں اور چھائیوں کو دور کرتا ہے بلکہ چہرے پر ایک زعفرانی جھلک نظر آتی ہے اس کا مقابلہ کوئی ابٹن نہیں کر سکتا۔

- **ہلدی کا جوشاندہ**

1. آنکھ میں جلن اور دکھن ہو تو اس کا جوشاندہ ٹھنڈا کر کے کپڑے کی پوٹلی کے ذریعے آنکھ پر لگانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔
2. ہلدی کے جوشاندہ گاڑھا کر کے سر پر لیپ کرنے سے زکام رفع ہو جاتا ہے اور آنکھوں پر لگانے سے سرخی ختم ہو جاتی ہے۔
3. ہلدی کے جوشاندے کے ساتھ زخم کو دھونے سے زخم کے کیڑے مر جاتے ہیں۔
4. رمد کی حالت میں ململ کا پرانا دھلا ہوا کپڑا ہلدی کے جوشاندے میں رنگ کر آنکھوں پر پھیرتے ہیں۔

- **ہلدی بطور مصالحہ**

ہلدی کو مرچوں کی ملکہ کہا جاتا ہے۔ یہ ہر قسم کے سالن کو خوش رنگ اور خوش ذائقہ بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ جہاں یہ پکوان کی اصلاح کرتی ہے، وہاں خون میں کرکیومن (Cur cumin) کی مقدار بڑھاتی ہے جو کہ آسٹیو پوروسس جیسے جوڑوں کے درد کے خاتمے کے لیے بہت مؤثر ہے اور اس سے ایک حد تک ہڈیوں کی مضبوطی اور جوڑوں کے درد سے نجات مل سکتی ہے۔ یہاں یہ بات بھی قابل ذکر ہے کہ پکوان میں جو دیگر مصالحہ جات سوزش اور جلن پیدا کرنے والے ہوتے ہیں، ہلدی ان کی مضرت ختم کرتی ہے اور اس کا محض کھانوں میں مصالحہ کے طور پر استعمال کولیسٹرول لیول کو کنٹرول کرتا ہے۔ ہلدی شریانوں کی بندش روکنے اور کولیسٹرول گھٹانے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ اس میں شامل پوٹاشیم بلڈ پریشر کنٹرول کرنے میں مدد دیتا ہے اور یہ امراض قلب سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔

- **مجربات**

ہلدی کی افادیت کو مزید اجاگر کرنے کے لیے مناسب معلوم ہوتا ہے کہ کچھ ذاتی تجربات و استعمالات کو بھی سپرد قرطاس کر دیا جائے۔

1. ہلدی اور گل مدار ہم وزن 500 ملی گرام لے کر کیپسول کا صبح و شام ہمراہ دودھ استعمال Puss Cells کا خاتمہ کرتا ہے۔
2. تازہ ہلدی کی گنڈھیاں ابال کر ان کا چھلکا اتار دیں اور انھیں کوٹ کر یا کش کر کے دیسی گھی میں پکائیں مناسب میٹھے کے ساتھ ساتھ بھنے ہوئے چنوں کا آٹا اور مغزیات شامل کر لیں۔ موسم سرما کے لیے لذت اور غذائیت سے بھرپور مقوی بدن ہلدی تیار ہے۔ گرم دودھ کے ساتھ تناول فرمائیں۔
3. کسی حادثہ وغیرہ کی شکل میں آجانے والی رگڑ یقینا بڑے خطرات کا پیش خیمہ ہو سکتی ہے۔ رگڑ آجانے کی صورت میں متاثرہ مقام پر سرسوں کا تیل لگا کر اوپر ہلدی لگادیں زخم کو مندمل کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔
4. ہلدی، اصل السوس اور بادیان ہم وزن لے کر سفوف بنالیں۔ مقدار خوراک 1 سے 1.5 گرام پرانے نزلہ، زکام، کھانسی، سوزاک، ورم رحم اور پیشاپ کی نالی میں سوزش اور جلن کے لیے آزمودہ ہے۔

- **ہلدی کے بارے میں کچھ مزید**

سائنس دان تحقیق کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ ہلدی کا اہم جزو کرکیومن (Cur cumin) بریسٹ ٹیومر کو بڑھنے سے روکتا ہے اور معلوم ہوا ہے کہ اس میں اینٹی کینسر خصوصیات پائی جاتی ہیں مزید یہ کہ اس میں اینٹی آکسیڈنٹ اور اینٹی انفلیمنٹری خصوصیات بھی موجود ہیں۔

ہلدی کی فصل کو نشو و نما پانے کے لیے 30^oC-20^oاور86^oF-68^o درجہ حرارت درکار ہوتا ہے۔ یہاں یہ جاننا بھی یقینا دلچسپی سے خالی نہ ہوگا کہ سب سے پہلے ہلدی کو کپڑا وغیرہ رنگنے (Dye) کے لیے استعمال کیا گیا۔

سابقہ عنوانات میں ہلدی کے استعمال کی مختلف صورتوں کے تحت اس کے فوائد و خواص کو بیان کیا گیا ہے۔ ذیل میں اختصار کے پیش نظر صرف ان بقیہ امراض کی نشاندہی پر اکتفا کروں گا جن میں ہلدی مفید ہے۔

ضعف بصارت، استسقاء، یرقان، فالج، لقوہ، پیچش، جریان منی، درد سر بارد، دانتوں کے درد اور بد ہضمی میں مفید ہے۔ پیٹ کے کیڑے ختم کرتی ہے۔ فساد بلغم، صفراء و خون کو رفع کرتی ہے۔ کھانسی کو دور کرتی ہے اور خارش میں مفید ہے۔ نفث الدم، بخار اور کان بہنے کی صورت میں بھی ہلدی کا استعمال مفید پایا گیا ہے۔

یہاں یہ ذکر کرنا بھی بے جا نہ ہو گا کہ قبل ازیں بیان کردہ صورتوں کے علاوہ، ہلدی کا روغن،اس کے پتوں اور پھولوں کا رس اور اس سے حاصل ہونے والے بخارات بھی دواء مستعمل ہیں۔

- **مضرات**

یونانی اطباء کے بقول دل کے لیے مضر ہے اور اس مضرت کو ختم کرنے کے لیے کاغذی لیموں اور بجورے لیموں کا رس اہم کردار ادا کرتا ہے اور وید کہتے ہیں کہ اس کا مصلح ''ہینگ'' ہے۔

- **بدل**

اس میں کوئی شک نہیں کہ تمام نباتات اپنی انفرادی خصوصیات کے ساتھ دوسروں سے ممتاز ہوتی ہیں اور اپنا جداگانہ تشخص رکھتی ہیں۔ مگر جب کسی افتاد کے باعث کوئی چیز دسترس سے باہر یا کوئی خصوصی نوعیت کا مریض کسی خاص چیز کے استعمال کے لیے تیار نہ ہو اور اس کے لیے اس چیز کا استعمال ازبس ناگزیر ہو یا اس قبیل کی دیگر وجوہات کی بنا پر کسی چیز کے متبادل کی حاجت ہو تو اس چیز سے مماثلت رکھنے والی چیز کا انتخاب کیا جاتا ہے جو اپنے خواص، فوائد اور مزاج میں اس کے قریب ہو۔اس اصول کے تحت ''مجیٹھ'' کو ہلدی کا بدل قرار دیا گیا ہے۔